

# Kläranlage des Geistes – den Kopf bei Schreibblockaden frei bekommen

**Die Aufgabe besteht darin, 10 Minuten lang zu schreiben (wobei Sie hinterher nicht lesen müssen, was Sie geschrieben haben).**

Schreiben Sie täglich zehn Minuten lang alles, was Ihnen gerade in den Sinn kommt auf!

Ihre tägliche (nonstop) Niederschrift stellt einen Spiegel dessen dar, was während der 10 Minuten in Ihnen vorgeht. Dieses Dokumentieren Ihrer „erstbesten“ Ideen bietet Ihnen einen Gedankenmonitor, der Ihnen (wie ein Fernsehmonitor), ein Kontrollbild anbietet.

Wenn Ihnen im Augenblick gerade gar nichts einfällt, dann schreiben Sie (wörtlich): Jetzt fällt mir nichts ein! Schlimmstenfalls würden Sie die ganzen zehn Minuten lang schreiben: Jetzt fällt mir nichts ein! (was fast nie passiert).

Bei dieser Übung gilt die eiserne Spielregel: Ihr Stift muss sich die ganze Zeit bewegen. Denk-Pausen sind (bei dieser Übung) total verboten. Machen Sie den inneren Monolog sichtbar.

*Probieren Sie es einmal aus... Danach ist der Kopf wieder frei*

Diese Inspiration ist entnommen von <https://www.birkenbihl.com/birkenbihl-denkt/abc-listen/klaeranlage-des-geistes/>